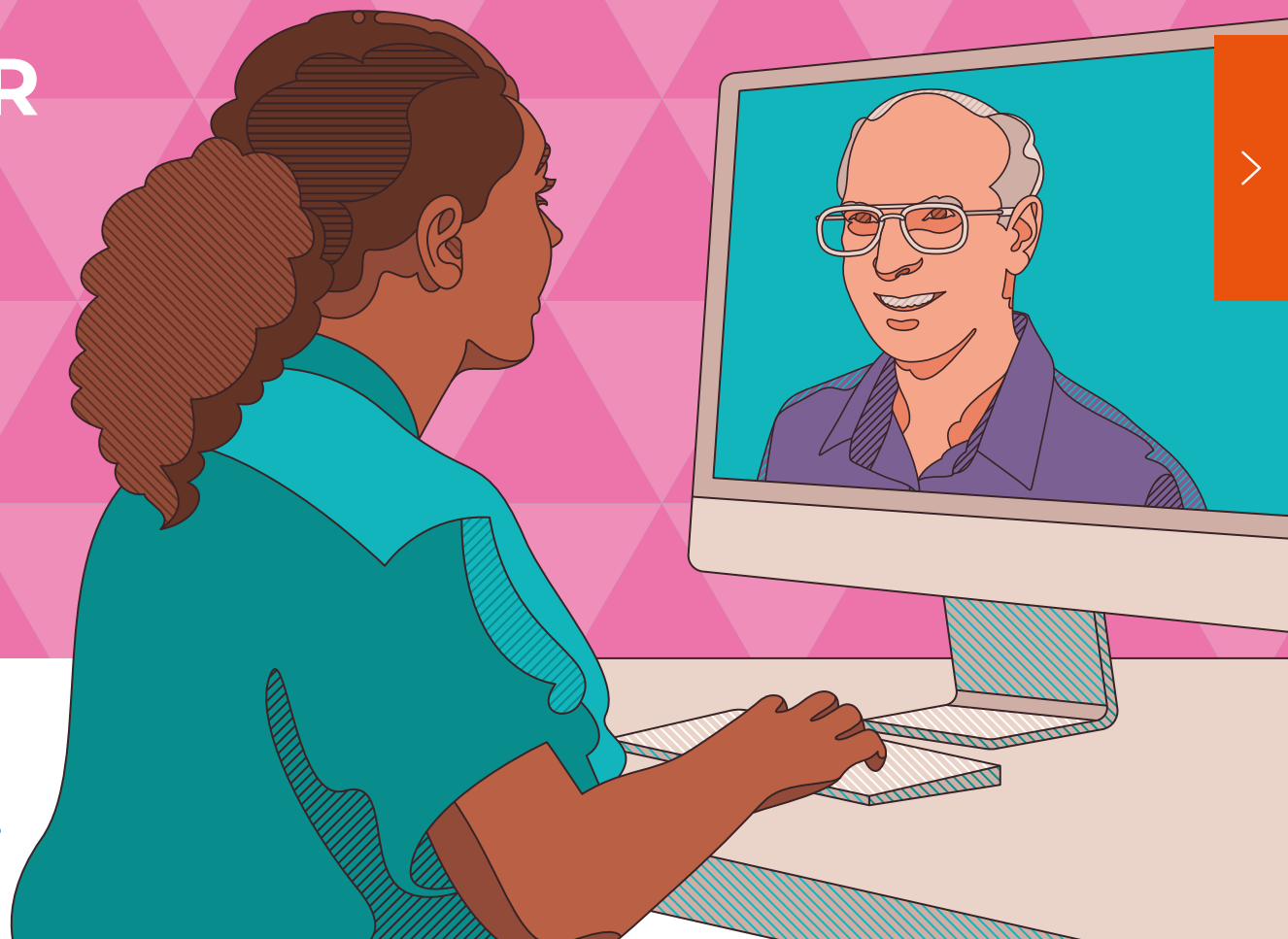


CÓMO PARTICIPAR



**International
Diabetes
Federation**



día mundial de la diabetes
14 noviembre

¡COMPARTA EL MENSAJE DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES ESTE NOVIEMBRE!

Participe en la campaña del Día Mundial de la Diabetes para sensibilizar sobre la diabetes y la necesidad de un mayor acceso a los cuidados en todo el mundo. Su participación (tanto en los preparativos como después del 14 de noviembre de 2021) es clave para el éxito de la campaña. Si su región o comunidad aun impone normas de distanciamiento físico debido al COVID-19, puede desarrollar actividades en línea.

CONSEJO: Involucre a celebridades locales o a miembros de la prensa en su evento para generar entusiasmo y llegar a un público más amplio
#SiNoAhoraCuando

CÓMO PUEDE PARTICIPAR

- Apoye nuestra petición en línea para mejorar el acceso a los cuidados de la diabetes
- Proponga a un responsable político local o nacional que garantice que todas las personas con diabetes tengan acceso a los cuidados que necesitan
- Organice un evento “Aprender sobre la diabetes” en escuelas
- Ayude a las personas a conocer su riesgo potencial de desarrollar diabetes tipo 2 con nuestro test en línea
- Organice o participe en una marcha local de sensibilización sobre la diabetes
- Ilumine de azul un punto de referencia local, su casa o su lugar de trabajo
- Organice una actividad con sus compañeros de trabajo

TOME PRECAUCIONES FRENTE AL COVID-19

- Tenga en cuenta las restricciones de distanciamiento social debido al COVID-19 y celebre sus eventos a distancia



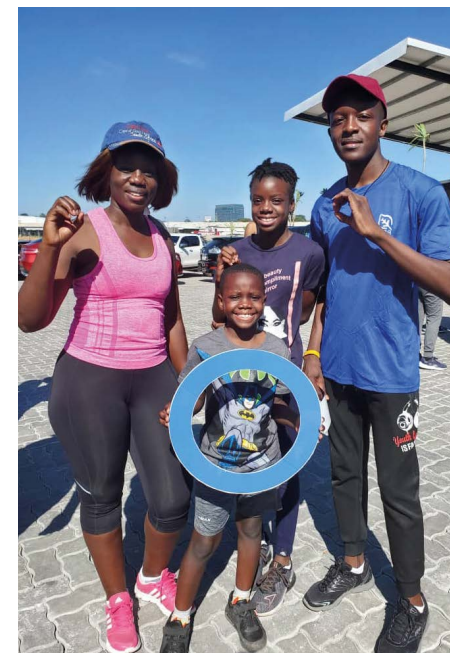
LAVAR MANOS



DESINFECTAR OBJETOS Y SUPERFICIES



CUBRIR BOCA Y NARIZ



EJERCICIO EN AZUL

La realización de ejercicio de forma regular es una parte importante en el control de la diabetes, y a la hora de reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Tanto en el interior como en el exterior, cada paso cuenta para mantenerse sano.

Si las normas de distanciamiento físico por COVID-19 en su comunidad lo permiten:

Únase a la **Caminata Mundial por la Diabetes**, una iniciativa creada por la Fundación Mundial de Diabetes en apoyo al Día Mundial de la Diabetes. Tome las calles para crear conciencia sobre el impacto de la diabetes y la importancia de la actividad física.

Si las actividades de exterior están restringidas en su comunidad, camnne o realice ejercicio en su casa o lugar de trabajo y anime a sus amigos, familia y colegas a hacer lo mismo.

De cualquiera de las maneras que haya elegido hacer ejercicio, asegúrese de tomar las recomendaciones necesarias y vístase de azul para mostrar su apoyo al **#DíaMundialDeLaDiabetes** y la campaña **#SiNoAhoraCuando**.



APOYE EL DMD EN LÍNEA

- Comparta los mensajes clave del DMD
- Promueva nuestra llamada a la acción
- Promueva el sitio web del DMD
- Comparta la campaña en las redes sociales: ¡dé “likes”, comparta y retuítee! También tenemos un filtro de Instagram.
- Promueva la campaña en su página web
- Comparta los recursos del DMD en su página web o a través de redes sociales
- Hágase un selfie con el círculo azul y compártalo en redes sociales
- Envíe sus fotos del DMD



PROMUEVA EL CÍRCULO AZUL

Hay muchas maneras de ayudar a promover el símbolo mundial de la sensibilización sobre la diabetes. Únase a la campaña de concienciación del DMD:

- Usando azul por la diabetes
- Llevando el pin o la pulsera del círculo azul, que puede comprar [aquí](#)
- Convenciendo a un político local o nacional, a una celebridad o a una persona de alto perfil en su comunidad para que lleve el pin del círculo azul
- Haciéndose un selfie con la aplicación del círculo azul, que puede descargar [aquí](#)

Sea cual sea la actividad del Día Mundial de la Diabetes que usted organice, asegúrese de subir la información e imágenes [aquí](#)

CONSEJO: Comparta sus fotos en redes sociales con el hashtag **#DíaMundialDeLaDiabetes**, para que la FID pueda mostrar las diferentes maneras en que la gente está sensibilizando sobre la diabetes en todo el mundo.

APOYE NUESTRA LLAMADA A LA ACCIÓN

Necesitamos su apoyo para garantizar que nuestros mensajes lleguen a las personas que necesitan oírlos.

- 1 Comprometa su apoyo en worlddiabetesday.org añadiendo su nombre y ubicación.
- 2 Seleccione un mensaje de apoyo. Éste se añadirá a una imagen que podrá descargarse.
- 3 Comparta la imagen descargada en sus redes sociales. Etiquete a las autoridades locales o nacionales relevantes en sus mensajes.
- 4 Asegúrese de utilizar los hashtags **#SiNoAhoraCuando** **#DiaMundialDeLaDiabetes**

Un siglo después del descubrimiento de la insulina es importante recordar que éste y otros componentes fundamentales de los cuidados de la diabetes siguen estando fuera del alcance de muchas personas que los necesitan. A pesar de todos los avances en cuidados de la diabetes logrados en los últimos 100 años, la diabetes sigue siendo uno de los desafíos sanitarios más importantes a los que se enfrentan nuestras sociedades en la actualidad.

El Pacto Mundial por la Diabetes y la Resolución de 2021 de la Organización Mundial de la Salud (OMS) reclaman una acción mundial coordinada y urgente para hacer frente a la diabetes.

Estos son hitos importantes, **pero ahora los responsables políticos deben convertir las palabras en acciones.**

En este Día Mundial de la Diabetes, la Federación Internacional de la Diabetes hace un llamamiento a los gobiernos nacionales para que:

- 1 **Proporcionen la mejor atención posible** a las personas que viven con diabetes, garantizando como mínimo el acceso a todos los medicamentos esenciales para la diabetes (especialmente la insulina) y dispositivos asociados que figuran en la Lista Modelo de Medicamentos Esenciales de la OMS.
- 2 **Desarrollen políticas** para mejorar la prevención de la diabetes tipo 2, especialmente entre los jóvenes.
- 3 **Mejoren el cribado de la diabetes** para garantizar un diagnóstico temprano y prevenir las complicaciones relacionadas con la diabetes.
- 4 **Creen e implementen mecanismos** para que las personas que viven con diabetes participen de forma significativa en el desarrollo de las políticas públicas relacionadas con la condición.

5 PASOS PARA ORGANIZAR UNA ACTIVIDAD DEL DMD

- 1 PLANIFICAR**
 Comience a planificar lo que quiere hacer lo antes posible – recuerde el énfasis debe ser sobre algo relacionado con nuestro público objetivo (los responsables y políticos y defensores).


- 2 REUNIR**
 Establezca un grupo de trabajo.


- 3 LOCALIZAR ESPACIO**
 Si su región sigue aplicando medidas de distanciamiento social, los eventos virtuales y en línea son excelentes formas de reunir a las comunidades.


- 4 SOCIAL**
 ¡Corra la voz! por ejemplo utilizando #DíaMundialDeLaDiabetes y #SiNoAhoraCuando


- 5 COMPARTIR**
 Comparta su éxito lo más ampliamente posible.



CONSEJO: Involucre a su comunidad local encontrando socios locales que apoyen y colaboren en la organización de su actividad. #SiNoAhoraCuando

COLABORE CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

La FID enviará comunicados a los medios internacionales para generar cobertura sobre el Día Mundial de la Diabetes. Para más información contacte con wdd@berkeleypr.com >



CONSEJOS PARA TRABAJAR CON LA PRENSA:

Asegúrese que identifica al periodista más adecuado para colaborar

- Esciba una presentación atractiva
- Asegúrese que sus datos son correctos
- Asegúrese que el momento es el adecuado
- Esté preparado para responder preguntas
- Ponga un embargo si fuera necesario
- Ofrezca elementos visuales
- Asegúrese que los portavoces están disponibles
- Haga que el mensaje “Si No Ahora Cuando” brille
- Persiga para conseguir la cobertura

Si graba entrevistas con los medios, no se olvide de compartirlas con nosotros a través de las redes sociales o en wdd@idf.org